6 Säulen-

Pastor Matthias Müller

Für ein gesundes Selbstbewusstsein 27. Juni 2010

„Denn ich sage durch die Gnade, die mir gegeben ist, jedem unter euch, dass niemand mehr von sich halte, als sich's gebührt zu halten, sondern dass er maßvoll von sich halte, ein jeder, wie Gott das Maß des Glaubens ausgeteilt hat.“ Römer 12, 3

Eine der Hauptaufgabe der menschlichen Existenz ist das ständige Einschätzen oder Bewerten von unzähligen Faktoren mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden. Unsere Sinne sammeln unentwegt Eindrücke und senden diese an unser Gehirn zur Bewertung weiter. Dieses schickt die gewaltige Flut von Impressionen durch immer feiner werdende Filter. Nur was am Ende dieses Aussiebungsprozesses übrig bleibt, empfinden wir als wirklich wichtig. Alles andere ordnen wir unterschiedlichen Prioritätskategorien zu. Diese enorme Leistung unseres Gehirns ist überlebenswichtig. Sie bewahrt uns vor dem verrückt werden.
So wie wir die unendlich vielen äußeren Informationen und Reize bewerten, so sind wir auch mit Einschätzung unseres eigenen Werts beschäftigt. Dieser von uns empfundene Selbstwert gleicht einem ständig schwankenden Aktienkurs. Je nach Signal steigt oder fällt unser Selbstwertgefühl. Empfangen wir positive Signale wie Erfolg, Anerkennung oder Zuspruch, dann bewegt sich die Selbstwertkurve in den positiven Bereich. Doch schon am nächsten Tag kann der Kurs wieder in den Keller fallen, wenn die positiven Signale ausbleiben oder sich negative Signale melden.
Aus diesem Grund sind wir sehr stark damit beschäftigt unser Umfeld soweit zu beeinflussen, dass es uns positive Signale schickt. Wir achten auf unser Äußeres um möglicherweise einige Komplimente einzuheimsen. Für ein Lob vom Chef strengen wir uns besonders an. Wir prahlen mit unserem Wissen um bei unseren Zuhörern ein Staunen hervorzurufen. Fast alles was wir tun oder auch nicht tun ist davon motiviert, positive Signale zu bekommen damit unser Selbstwert- Kurs steigt und wir ein gutes Lebensgefühl haben. Kinder machen das sehr offensichtlich. Je erwachsener man wird umso besser weiß man seine Motivation zu tarnen. Ja, manchen gelingt dies sogar so gut, dass sie ihre Motivation selbst nicht mehr erkennen.
Leider hat dieses ständige Haschen nach positiven Signalen einige handfeste Nachteile:

1. Es ist sehr anstrengend und kräfteraubend. Wer sich ständig nur von der besten Seite zeigen muss ist irgendwann erschöpft und ausgebrannt.
2. Die Signale sind sehr subjektiv und daher ein ungeeigneter Gradmesser. Eine Rückmeldung zu unserer Leistung oder unserem Charakter beruht auf der einseitigen Einschätzung eines anderen.
3. Die Bemühungen um positive Signale können zum eigenen Gefängnis werden. Wir sind nicht mehr frei sondern Sklaven der Meinung anderer.

Kein Mensch kann die äußeren Signale ausblenden oder diesbezüglich völlig autark leben. Doch wir können Prinzipien entwickeln die uns helfen unser Selbstwertgefühl zu einer stabilen Währung zu entwickeln.

Paulus gibt uns folgende Einstellung vor: Ein jeder halte maßvoll von sich. Es gilt das richtige Maß zu finden. Weder eine Überschätzung- noch eine Unterschätzung des Ichs sind für ein gelingendes Leben hilfreich. Wichtig für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls sind nicht primär die Signale unserer Umwelt, sondern Prinzipien nach denen wir unser Leben

gestalten. Signale sind wechselhaft wie das Wetter. Prinzipien dagegen sind wie die tragenden Säulen eines Gebäudes. Sie stehen sicher und fest. Sechs dieser Säulen wollen wir in einem kurzen Überblick betrachten:

1. **Säule: Lebe bewusst!**

Im Prinzip ist jeder Mensch ein großer Betrüger. Nein, nicht dass er andere betrügt und ihnen die Unwahrheit sagt. Vielmehr neigt der Mensch dazu sich selbst zu belügen. Der Mensch hat ein Problem mit der Realität und dass obwohl diese besser ist als ihr Ruf. Der Mensch sträubt sich dagegen sich so wahrzunehmen wie er wirklich ist. Lieber träumt er sich sein Leben zurecht. Dabei kann es passieren, dass er sich so sehr in Traumbilder und Vorstellungen verstrickt, dass es ihm nicht mehr gelingt zu seiner eigentlichen Identität durchzudringen. Selbstwertgefühl heißt u. a. sich selbst kennen zu lernen. Dies geschieht indem wir unsere Handlungen, Absichten, Gefühle und Werte reflektieren. Der Mensch weiß nicht wer er ist. Deshalb muss er sich kennen lernen. Dies geschieht dadurch indem er sich Fragen stellt. Warum habe ich so reagiert? Habe ich das ehrlich gemeint? Warum habe ich zugesagt obwohl ich eigentlich gar nicht wollte? Warum fühle ich mich so bedrückt? Wie konnte es passieren, dass mich diese Aussage so verletzt hat?
Bewusst leben heißt sich selbst kennen lernen. Je schärfer unsere Identität umrissen ist, desto höher ist unser Selbstwertgefühl. Wir wissen mit wem wir es zu tun haben.

2. **Säule: Nimm dich an!**

Wer in einem feindschaftlichen Verhältnis zu sich selbst steht begegnet sich selbst und auch anderen mit einer negativen und pessimistischen Grundeinstellung. In dem höchsten Gebot formuliert Jesus u. a. folgendes: **„liebe deinen Nächste wie dich selbst.“** Die Liebe zu sich selbst bedingt die Nächstenliebe. Selbstliebe wie Jesus sie voraussetzt hat keine narzisstischen Züge. Sie beschreibt vielmehr die Akzeptanz des eigenen Seins. Wer sich selbst ablehnt, verneint oder sogar hasst, wird diese Einstellung auch nach außen tragen. Sich selbst zu lieben heißt sich und seine Biographie anzunehmen und dafür dankbar zu sein. Folgende Prinzipien können uns dazu eine Hilfe sein:

1. Verweile nicht zu sehr an deinen Schwächen sondern freue dich an deinen Stärken.
2. Vergleiche dich nicht ständig mit anderen. Erkenne vielmehr deine Vorzüge.
3. Beginne dir selbst Gutes zu tun. Pflege deinen Körper als ein kostbares Gut.

3. **Säule: Ergreife Verantwortung!**

Viele schaffen nie so richtig die Ablösung vom Elternhaus. Sie brauchen immer eine Mutter oder eine Vaterfigur, der sie einen Teil der Verantwortung abtreten können. Das Gefühl das zurück bleibt ist das Empfinden von Unmündigkeit. In 1. Kor. 3 bemängelt Paulus die Unmündigkeit der korinthischen Gemeinde und somit ihren Mangel an Verantwortungsbewusstsein. Anstatt sich des Mandats Gottes bewusst zu werden, klammerten sie sich an irgendwelche selbst ernannten Leiter und übertrugen diesen die Verantwortung. Diesen Fehler begehen wir auch leicht. Nur allzu gerne übertragen wir Verantwortung an irgendwelche Personen und Institutionen und begeben uns somit in eine kritische Abhängigkeit. Gott ruft seine Kinder auf ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sein Wort, sein Geist und die Gemeinschaft in Christus geben uns gute Leitlinien zum Treffen von Entscheidungen. Lebe nicht in geistlicher Unmündigkeit sondern erkenne deine Berufung in Christus und leben danach.

4. Säule: Bleibe dir selbst treu!

Das Verlangen nach positiven Signalen verleitet uns immer wieder dazu eigene Positionen und Überzeugungen aufzugeben um anderen zu gefallen. Dieses Verhalten beginnt in der Kindheit und erstreckt sich über die Jugendzeit bis in das Erwachsenenalter hinein. Man will stets bewundert, respektiert und angenommen werden. Man fürchtet sich vor Ausgrenzung und Isolation. Viele haben Angst vor dem Nicht- mehr- dazuzugehören. Aus diesem Grund trifft man ungute Entscheidungen, sagt falsche Dinge und handelt verkehrt. Nicht mehr die persönlichen Überzeugungen navigieren uns dann durchs Leben, sondern die vermeintlichen Erwartungen der anderen. Doch mal ganz ehrlich: Welche Menschen beeindrucken uns am meisten? Die Mitläufer und Duckmäuser? Keineswegs! Wir bewundern Menschen die konsequent nach ihren Überzeugungen leben. Wir bewundern Leute die aufstehen und gegen den Strom schwimmen- Menschen die sich aus der Masse abheben und einen anderen Weg einschlagen. Was hindert es also dass wir uns in Zukunft selbst für unsere Geradlinigkeit und unsere Konsequenz bewundern? Warum klopfen wir uns nicht einmal selbst auf die Schulter und loben uns für unsere Geradlinigkeit? Fakt ist: Wer um das Ansehen der Mitmenschen buhlt, an dem verlieren sie bald ihr Interesse. Wer aber ab und zu mal aneckt der bleibt im Gespräch.

5. Säule: Lebe zielgerichtet!

In Epheser 4, 14 holt Paulus einen warnenden Vergleich hervor. Er beschreibt ein steuer- und orientierungsloses Schiff, dass von Wind und Wellen hin und her geworfen wird. Dies geschieht dann, wenn die Gemeinde nicht der Lehre Jesu verwurzelt ist. Die Lehre Jesu ist vor allem ein Blick nach vorne. In Philipper 3, 14 sagt Paulus von sich selbst: „Ich jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.“ Jesus hat uns ein klares Ziel gegeben welches und Motivation und Hoffnung gibt. Verlieren wir dieses Ziel aus den Augen, dann verlieren wir uns im Allerlei des Alltags. Wir lassen uns treiben und erleiden nicht selten Schiffbruch. Wie Paulus benötigen auch wir ein klares Ziel auf das wir zusteuern. Das führt uns zu der inneren Überzeugung auf dem richtigen Weg zu sein und das ist ein gutes Gefühl! Wer bei einer Wanderung nicht ganz sicher ist ob er auf dem richtigen Weg ist kann die Umgebung und die Aussicht nur wenig genießen. Ständig fragt man sich: Bin ich richtig? Sollte ich nicht besser umkehren? Werde ich mein Ziel erreichen? Wenn diese Fragen unseren Lebensalltag bestimmen fühlen wir uns immer irgendwie unsicher und orientierungslos. Deshalb hat uns Christus ein klares Lebensziel gegeben. Wer Jesus nachfolgt weiß wohin die Reise geht. Ein Leben das nicht zielgerichtet ist führt zu einem mangelnden Selbstwertgefühl. Wer dagegen ein klares Ziel vor Augen hat weiß: Ich bin auf dem richtigen Weg!

6. Säule: Sei authentisch!

Authentisch leben bedeutet unsere Worte und unsere Taten in Einklang zu bringen. Ist die Differenz zu groß erscheinen wir unglaubwürdig- vor allem vor uns selbst. Wer große Töne spuckt aber dann keinen Finger krumm macht, hat seinen Kredit schnell verspielt. Das Auseinanderklaffen von Anspruch und Wirklichkeit führt oft in große innere Spannungen. Auf der einen Seite sind die Erwartungen, Ideale und Ansprüche und auf der anderen die

ernüchternde Lebensrealität. Zurück bleibt ein Gefühl des Versagens. Zwei Ansätze gibt es um diesem Problem auf die Schliche zu kommen. Der erste Ansatz ist: Überprüfe deine Ideale. Sind die Anforderungen die du an dich selbst stellst vielleicht überzogen? Woher kommen diese Erwartungen? Warum spürst du einen solchen Druck? Es gibt Musiker die immer davon überzeugt sind schlecht zu spielen, Sportler die ständig der Meinung sind zu wenig trainiert zu haben und Handwerker die unter der Empfindung leiden ihre Arbeit nicht gut genug getan zu haben. Schuld sind meistens überzogene Erwartungen an sich selbst. Man wird zum Sklaven des selbst auferlegten Zwangs zum Perfektionismus. Man konstruiert sich ein Leben mit negativem Vorzeichen. In diesem Fall hilft ein kleines Strichchen: Mach aus dem Minus ein Plus. Passe deine Ideale den Realitäten an und sage dir immer wieder: Ich habe mein Bestes gegeben und ich kann wirklich zufrieden sein. Dazu gehört aber auch, dass man sich nicht in ein fremdes Korsett zwängen lässt. Du bist von Gott einzigartig geschaffen- sehr gut! Übernimm nicht die Vorstellung anderer für dein Leben- sondern sei du selbst! Natürlich gibt es auch Menschen, die immer auf der Suche nach dem bequemsten Weg sind und möglichst alle Widrigkeiten meiden. Hier der Zuspruch: Lebe authentisch- sei ehrlich mit dir selbst! Wenn du nicht bereit bist einen Weg zu gehen, dann preise diesen auch nicht zuvor an. Du tust dir selbst keinen Gefallen wenn deine Worte und deine Taten auseinanderklaffen. Dies führt zu einem gespaltenen Verhältnis zu dir selbst. Wenn Wort und Tat eng beieinander liegen, ist das ein stabiler Lebenskern. Wir sagen was wir tun und tun was wir sagen. Wir müssen keine Angst davor haben dass uns jemand hinter die Fassaden schaut, denn wir haben nichts zu verbergen. Wer ohne schlechtes Gewissen leben kann, lebt leicht und unbeschwert.